

## COMPARAÇÃO ENTRE COMPOSIÇÃO CORPORAL E APTIDÃO FÍSICA EM GINASTAS FEMININAS DE TRAMPOLINS E ACROBÁTICA

Joana Pereira<sup>1</sup>, Ana Vasques<sup>1</sup>, Liliana Marques<sup>1</sup>, Paulo Nunes<sup>1</sup>, Ana Pereira<sup>1,2</sup>, Mário Espada<sup>1,3</sup> & Teresa Figueiredo<sup>1,4</sup>

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação

<sup>2</sup>Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, GERON

<sup>3</sup>Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana - Faculdade de Motricidade Humana

<sup>4</sup>Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

As ginastas são habitualmente caracterizadas pela sua flexibilidade, força e distinto perfil antropométrico (Vandorpe *et al.*, 2011). Contudo, a modalidade desportiva consagra diferentes especialidades.

Comparar a composição corporal e aptidão física entre ginastas femininas de trampolins e acrobática.

14 atletas femininas (7 de trampolins: 13.9±0.7 anos idade, 51.1±5.1 kg peso, 1.57±0.06 m altura; 7 de acrobática: 13.5±1.4 anos idade, 47.9±8.4 kg peso, 1.57±0.05 m altura) foram avaliadas ao nível de composição corporal e capacidades físicas, nomeadamente salto em contramovimento (SCM), força de preensão manual (FPM) flexibilidade (teste senta e alcança).

Foram observadas diferenças estatisticamente significativas respetivamente nas atletas de trampolins e acrobática na percentagem de massa gorda (23.5±3.1% vs. 21.5±6.1%, p=0.041) índice de massa corporal (20.6±1.3 kg/m<sup>2</sup> vs. 19.4±2.7 kg/m<sup>2</sup> p=0.036) e SCM e FPM (36.9±3.7 cm vs. 33.0±5.0 cm p=0.038 / 26.6±3.5 kg vs. 24.0±2.4 kg; p = 0.004).

Foi reportado na ginástica que desempenhos técnicos de elevado grau de dificuldade exigem aprimoramento muscular (French *et al.*, 2004). Os dados do presente estudo elevam a pertinência de diferenciação do processo de treino e realização de controlo e avaliação do mesmo nas diferentes especialidades da ginástica.

**Palavras-chave:** Ginástica, Trampolins, Acrobática, Composição Corporal, Aptidão Física.